

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

empresalud

VOLUMEN 23. No. 1 Enero-Febrero 2022



MINDFULNESS Y SALUD OCUPACIONAL

| SÍNDROME DE LA CLASE TURISTA
EN PASAJEROS DE AVIÓN

PRESENTACIÓN

Estimados amigos, bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión, deseamos compartir con ustedes dos breves artículos relacionados con Mindfulness y sus alcances en el ámbito de la salud en el trabajo, y el síndrome de la clase turista, trastorno que puede llegar a afectar a todos aquellos que viajamos en avión.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: www.medics-group.com. Envíe a sus colegas un “forward” o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desean inscribirse, solo deben registrarse al correo electrónico: empresalud@medics-group.com

Dr. Humberto Martínez Cardoso
Director General

Dra. María del Carmen López García
Editora



**BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL**

Vol 23, Número 1,
Enero-Febrero 2022.

CONTENIDO

04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL

Mindfulness y Salud Ocupacional

06 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Síndrome de la clase turista en pasajeros de avión

09 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

Próximos eventos.
Bibliografía recomendada.



SALUD

NUTRICIÓN

FITNESS

CONCIENCIA

BIENESTAR

medics-group.com

MINDFULNESS Y SALUD OCUPACIONAL

El Mindfulness que significa atención plena o consciencia plena, empezó a aplicarse para la reducción del estrés desde 1978. Simon lo define como un proceso que busca calmar la mente para ver con claridad.

Este proceso se fundamenta en centrar la atención de manera consciente (con interés real, aceptación y curiosidad) en cualquier cosa que suceda en el momento presente: sensaciones, emociones, ideas, conductas. Se busca así, sacar a la mente de su estado de “piloto automático”, para que funcione de manera consciente y electiva.



La teoría del Mindfulness dice que en la mente interactúan ocho componentes (los cinco sentidos conocidos; la percepción de sensaciones corporales como el dolor; la percepción de emociones de personas que nos rodean; y la percepción nuestra mente) mismos que integran el contenido de nuestra mente de fuera hacia dentro, de manera inductiva y empírica. Mindfulness propone diferentes técnicas para el manejo de dichos componentes y atraer el pensamiento de lo abstracto a lo concreto, de las divagaciones y preocupaciones, al aquí y ahora de la experiencia personal.

Algunas de estas técnicas son: la respiración consciente, el escaneo corporal, la marcha consciente (movimiento de pies, respiración), o bien, hacer con “plena consciencia” cualquier actividad cotidiana (comer, beber, estudiar, conducir, discutir).

Las habilidades y actitudes que se busca desarrollar con estas técnicas son tales como empatía, compasión, paciencia, aceptación, ecuanimidad, no juzgar. Todo ello con beneficios para la persona que busca aumentar su concentración, reducir automatismos, controlar la ansiedad, aceptar la realidad tal cual es, y en general, disfrutar del momento presente, reduciendo el sufrimiento y evitando actuar sólo por impulso.

El mindfulness, a decir de los expertos (Moñivas et al., 2021) ha resultado efectivo para manejo del estrés, el dolor agudo o crónico, y enfermedades catalogadas como psicosomáticas (hipertensión arterial, cefalea, fatiga crónica, neurodermitis, entre otras).

En el ámbito empresarial, además de su utilidad para manejo del estrés, se recomienda su aplicación para aumentar la capacidad de los trabajadores en situaciones conflictivas, favorecer la creatividad y la mejor toma de decisiones. Así también, para promover el buen funcionamiento de equipos de trabajo y el liderazgo positivo. Y en general, para el bienestar de la comunidad dentro de un ambiente laboral saludable.



Referencia bibliográfica:

Moñivas, A., García-Diex, G., García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría Portularia (Universidad de Huelva Huelva, España), 12, 83-89. Recuperada de MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA (redalyc.org)



SÍNDROME DE LA CLASE TURISTA EN PASAJEROS DE AVIÓN

Cada vez son más las personas que utilizan al avión como medio de transporte. Resulta evidente su beneficio en cuanto a la velocidad con que permite llegar a los diferentes puntos de destino. Sin embargo, durante el trayecto, los pasajeros y aún mas, los de clase turista, están expuestos a factores de riesgo ergonómico y psicosocial como se presenta a continuación.

Factores de riesgo ergonómico: Falta de espacio y movilidad, rigidez de asientos, iluminación inadecuada, temperaturas inapropiadas, baja humedad, cambios de presión, hipoxia, turbulencia, sonidos de alta intensidad de turbinas y motores y exposición a ozono.

Factores de riesgo psicosocial: Claustrofobia, estrés en aeropuertos y miedo a volar , y jetlag o desfase horario (alteraciones en el ritmo interno circadiano).

De manera particular, la falta de movilidad, puede generar el llamado síndrome de la clase turista, caracterizado por trombosis venosa profunda (TVP), durante o después de permanecer sentado en un medio de transporte.

La TVP afecta principalmente las venas de miembros inferiores. La falta de circulación favorece la formación de trombos o coágulos que pueden bloquear el flujo sanguíneo en órganos como cerebro, pulmones y corazón, entre otros...

El término síndrome de la clase turista se empezó a utilizar a inicios de los años 90, haciendo referencia a los casos de TVP que afectaban a aquellos que viajaban largas distancias ocupando, principalmente, asientos en la llamada "clase turista", que cuestan menos y por tanto, tienen asientos con menor espacio, que limitan la movilidad y favorecen la toma de posturas incómodas.

Estudios posteriores, acotan que el riesgo de TVP es solo para aquellos con factores predisponentes. Por ejemplo, estar embarazada, tener problemas circulatorios, o haber tenido un infarto. Así también, haber tenido alguna enfermedad, cirugía o traumatismo en días previos.

La edad promedio de los afectados por TVP es de 60 años; es más frecuente en vuelos de 7 horas o más, y suele aparecer entre los 5 y 13 días después del vuelo.

Como medidas preventivas para la TVP y en general, para aumentar el confort durante los viajes en avión, se recomienda:

Para las aerolíneas:

1. Aumentar el espacio de los asientos
2. Mejorar la iluminación de la persona sentada
3. Aumentar el acolchado de los asientos
4. Mejorar y homogeneizar la temperatura
5. Colocar humidificadores de aire así como sistemas compresores de aire para mejor control de la presión atmosférica dentro del avión
6. Valorar el uso de nuevas tecnologías como la alfombra inteligente



Para los pasajeros con factores predisponentes de TVP:

1. Caminar por la cabina cada 1-2 hrs.
2. Contraer y relajar los músculos de las piernas mientras se está sentado
3. Evitar cruzar las piernas al sentarse.

Se habla de la utilidad de las medias compresoras pero sus resultados no son contundentes.

En general, para disminuir el efecto de factores de riesgo ergonómicos mencionados, se sugiere:

1. Consumir líquidos pero evitar el alcohol y la cafeína
2. Utilizar crema hidratante para piel y spray nasal salino para humedecer vías nasales
3. Preferir los lentes con armazón a los lentes de contacto
4. Colocar el equipaje de mano donde no obstaculice el movimiento de piernas y pies
5. Utilizar ropa holgada y cómoda, aflojando durante el viaje, el cinturón y agujetas de zapatos.

Finalmente, los mejores asientos para aquellos que tienen factores predisponentes de TVP son los situados junto a las salidas de emergencia, que disponen de una mayor distancia entre asientos. También tienen mas distancia para estirar las piernas, los asientos junto a mámparas que separan al avión, y los ubicados junto al pasillo, que proporcionan sensación de mayor amplitud.

Referencia bibliográfica.



Wagner Civera, P. (2011). Condiciones ergonómicas durante el trayecto en avión en clase turista. Tesina de Universitat Politècnica de Valencia. Recuperado de <https://riunet.upv.es/handle/10251/14196>
<https://riunet.upv.es/handle/10251/14196>



XXVI CONGRESO NACIONAL DE SALUD EN EL TRABAJO FeNaSTAC 2022
ZACATECAS

La Federación Nacional de Salud en el Trabajo, invita al XXVI Congreso Nacional de Salud en el Trabajo de la FeNaSTAC

“Retos de una nueva era: Salud integral, productividad, resiliencia”

Septiembre 14 -17, 2022

Recepción de propuesta para trabajos libres hasta el 29 de agosto 2022.
Para mayor información, consultar en:
<https://fenastac.org.mx>



4to CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN TRANSDISCIPLINAR EN CIENCIAS HUMANAS
Mayo 18-21 2022
Los desafíos del diálogo transdisciplinario frente a las emergencias

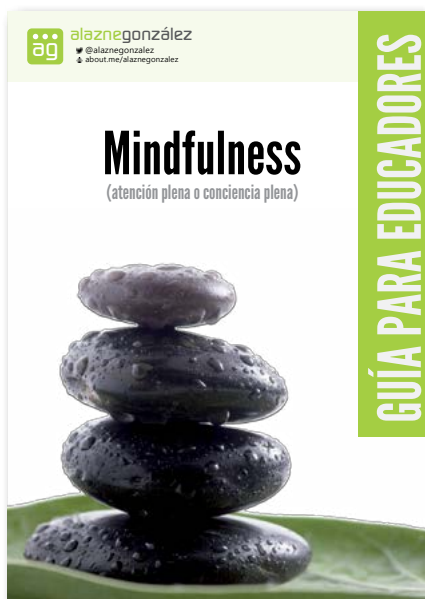
4to Congreso de Investigación Transdisciplinar en Ciencias Humanas

“Los desafíos del diálogo transdisciplinario frente a las emergencias”.

Mayo 18 -21, 2022

Para mayor información, consultar en:
[Congreso Internacional de Investigación Transdisciplinar en Ciencias Humanas \(uaem.mx\)](http://uaem.mx)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



Mindfulness, guía práctica para educadores.
González Santana Alazne

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=